

# La grenade

| Valeur nutritive pour 100 g |       |
|-----------------------------|-------|
| Eau                         | 81 %  |
| Protéines                   | 1 g   |
| Matière grasses             | 0,3 g |
| Glucides                    | 17 g  |
| Fibres                      | 0,2 g |
| Calories                    | 68    |



La grenade, aussi appelée grenadine, est un fruit qui s'adapte à plusieurs climats donc elle peut être produite un peu partout. Elle préfère toutefois les pays avec des hivers froids et des étés très chauds. Elle est de forme ronde avec environ 7 cm de diamètre. Sa peau est rouge éclatant et très rigide. Elle n'est pas comestible, de même que ses membranes blanches à l'intérieur.

Ce sont les petites graines enrobées d'une pulpe que l'on mange dans la grenade. Elles renferment un jus très rafraîchissant, mais aussi des petits pépins que certaines personnes préfèrent jeter vu leur goût amer.

La consommation du jus de grenade aiderait à prévenir les maladies cardio-vasculaires, de même que réduire la pression sanguine des personnes qui font de l'hypertension. Elle a aussi un effet neuro-protecteur et elle a des propriétés anti-inflammatoires.

Utilisation : les petites pulpes se mange habituellement nature ou en jus. Mais on peut l'utiliser aussi comme assaisonnement dans les salades, les soupes, avec les fromages, les viandes ou les poissons. Elle est aussi transformée en sirop de grenadine.

## **Verrine quinoa, grenade et betterave**

Portions : 4

### **Ingrédients**

200 g de quinoa rouge (magasin bio)

1 grosse grenade ou deux petites

1 grosse betterave crue

1 échalote hachée

1 morceau de gingembre frais (1 cm x 1 cm)

1 c. à soupe de persil haché

1 c. à soupe d'élixir de grenade (concentré de jus de grenade, magasin bio)

1 c. à soupe de sauce soja

1 c. à soupe de très bon vinaigre

huile d'olive

sel et poivre

quelques brins de persil pour la décoration

### **Préparation**

Faire cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau après l'avoir rincé. Démarrer la cuisson à l'eau froide, non salée et cuire selon les indications de l'emballage +/- mn. Laisser refroidir dans la casserole, l'eau se sera évaporée et le quinoa va gonfler.

Dans un bol, confectionner une vinaigrette en mélangeant vivement l'éllixir de grenade, 3 c. à soupe d'huile d'olive, la sauce soja, le persil, l'échalote, le gingembre râpé et une pincée de poivre. Verser cette vinaigrette sur le quinoa et bien mélanger. Peler la betterave et la râper.

Dans un autre bol, confectionner un autre assaisonnement avec l'éllixir de grenade, 2 c. à soupe d'huile et une pincée de sel et de poivre. Verser cette vinaigrette sur la betterave râpée et bien mélanger.

Recueillir dans un bol les graines de la grenade.

Monter les verrines : disposer au fond une première couche de quinoa, la surmonter d'une rangée de graines de grenade et coiffer le tout d'un lit de betteraves. Planter sur le dessus quelques feuilles de pourpier. Placer au réfrigérateur une bonne heure avant dégustation.

<http://www.saveurscroisees.com/2012/02/entree-saint-valentin-verrine-quinoa-grenade-betterave/>

Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"

**S'entraider et outiller  
pour mieux manger**



**REGAL**